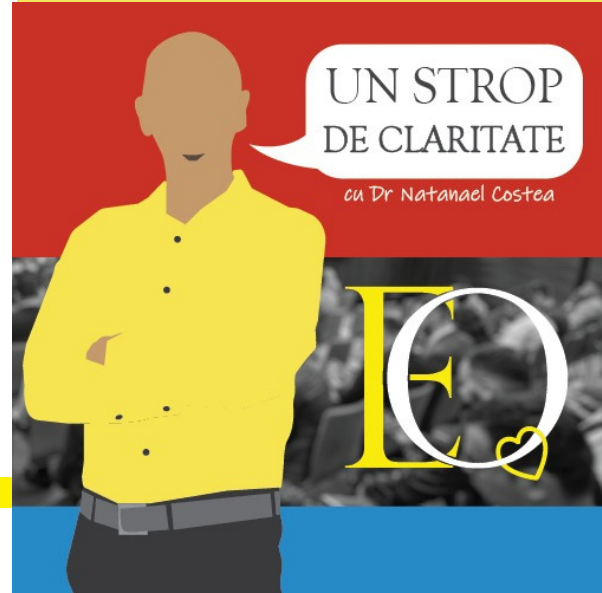


EP 024

MONOLOGUL CONSTANTIV



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii monologului constantiv.

ÎNȚELEAGÂND MONOLOGUL CONSTANTIV (AUTO-VORBIREA)

> **Monologul constantiv sau auto-vorbirea** este, în general, considerat a fi un amestec de credințe și prejudecăți, fie conștiente sau inconștiente, pe care le deținem despre noi înșine și despre lume în general. Auto-vorbirea poate fi negativă sau pozitivă, și acordând o atenție la tendința voastră, vă poate ajuta să începeți să faceți schimbări proactive cu privire la modul în care vă confrunțați cu provocările vieții.

> **Auto-vorbirea negativă** se referă la idei preconcepționate prin care ne spunem că „nu suntem destul de buni”, sau „întotdeauna eșuăm” sau „nu putem face nimic să ne iasă”. Creierul nostru este harnic să-și **amintească experiențele negative asupra celor pozitive**, așa că ne amintim cu o mai mare ușurință eșecurile noastre decât de succesele.

> **Auto-vorbirea pozitivă** este procesul de a ne arăta o oarecare compasiune de sine, și înțelegerea a cine suntem și prin ceea ce am trecut în viață. Acesta vede povestea noastră internă mutându-se înspre idei noi precum „data viitoare voi face mai bine” sau „învăț din greșala asta”.

BENEFICIILE MONOLOGULUI CONSTANTIV POZITIV

- 1. Ajută la reducerea stresului.** Auto-vorbirea pozitivă te ajută să reformulezi modul în care te uiți la situații stresante, înțelegând că vei aborda provocările cu cele mai bune abilități personale neținând cont neaparat de rezultate.
- 2. Contribuie la sporirea încrederii și a rezilienței.** Persoanele care au un scor foarte mare pentru optimism și stima de sine pozitivă au mai multe șanse de a realiza obiectivele, sunt mai încrezători în sine și își revin rapid după eșecuri.
- 3. Ajută la construirea unor relații mai bune.** Probabil că ești deja conștient de ceea ce înseamnă să fii în jurul cuiva care este pozitiv, cu o stimă de sine ridicată și mulțumit. Cercetările au descoperit că cuplurile care au fost mai optimiste au experimentat niveluri mai ridicate de cooperare și rezultate mai pozitive și o conștientizare a pozitivității din jurul lor.

GESTIONAREA MONOLOGULUI CONSTANTIV POZITIV

- 1. Identifică declanșatoarele și capcanele negativității** - În ce situații îți îngădui negativitatea?
2. Folosește afirmații pozitive - Recită proverbe, versete, cântece, declarații care îți stimulează pozitivitatea.
3. Verifică-ți emoțiile în mod regulat - Gestionează-ți monologul constantiv pozitiv gestionând emoțiile (fii în control).
4. Impune-ți limite sănătoase - înconjoară-te cu oameni pozitivi și ține-i la distanță pe cei negativi.

APLICAȚIE

> În ce situație curentă ai nevoie să aplici monologul constantiv pozitiv? Treci prin pașii de mai sus și gestionează-l.

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

